

Avoir la boule au ventre

Salut à tous ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de Français Authentique ou du podcast de Français Authentique et aujourd'hui, nous allons voir l'expression « avoir la boule au ventre ». J'espère que tu n'es pas concerné par cette expression parce que Français Authentique est justement là pour que ce ne soit pas le cas. Tu vas comprendre de quoi il s'agit aujourd'hui. Merci beaucoup à Alice Anastacia qui m'a suggéré cette expression sur Facebook. Et tu peux toi-même nous proposer des expressions. Si tu entends une expression dans un film, si tu lis une expression dans un bouquin et que tu aimerais un épisode du podcast complet sur cette expression, eh bien tu peux nous la suggérer sur Facebook, sur YouTube, sur Instagram, peu importe. On est partout et on t'écoute de partout, donc n'hésite pas. Merci, chère Alice Anastacia.

Dans l'actualité de Français Authentique, avant de passer à cette expression, eh bien il s'agit de ma préoccupation ou de mon occupation majeure en ce moment : c'est l'amélioration de l'Académie Français Authentique. C'est mon projet majeur, j'en parle très souvent et nous sommes en ce moment en train de bâtir des discussions Zoom entre membres très souvent. Donc au sein de l'Académie, il y a des discussions. Ça dépend un peu des moments. Parfois, il y a des discussions chaque jour entre membres, moi je me joins de temps en temps à eux. C'est énormément de choses à mettre en place, à développer. On a une grosse infrastructure pour ça. On a quatre francophones qui sont là pour aider tous les membres sur les différents groupes et on a bien sûr plus de 100 heures de contenu audio/vidéo et je travaille aussi à la mise en place un peu plus belle. J'essaie de travailler au design de l'espace membre. Donc voilà, plein, plein, plein de boulots.

Les inscriptions sont actuellement fermées, tu ne peux pas joindre l'Académie pour le moment. Je vais ré-ouvrir certainement les portes en septembre. Donc, tu peux déjà aller jeter un œil sur la page www.francaisauthentique.com/academie et laisser ton adresse pour rejoindre la liste d'attente et être informé de l'ouverture avant les autres et en obtenant des bonus. Donc, je compte sur toi. Peut-être qu'on fera connaissance personnellement en septembre dans le cadre de l'Académie.

Passons maintenant à notre expression « avoir la boule au ventre ».

Le mot « boule » qui est le point de départ de cette expression, décrit quelque chose de sphérique. C'est un cercle. Donc tu imagines un cercle que tu mets en trois dimensions. C'est ce qu'on appelle une boule. Tu as des objets comme une boule de pétanque. Tu connais la pétanque certainement, c'est un sport français très populaire avec des boules en métal. Donc ça, c'est une boule, c'est un petit objet sphérique qu'on appelle une boule de pétanque. On joue au tennis avec des balles. Tu sais, les balles jaunes avec lesquelles nous venons frapper la raquette. Cette balle, c'est en fait une boule. Un ballon de football, c'est

une sphère, c'est un cercle en trois dimensions, c'est une boule. Donc une boule de pétanque, une balle de tennis, un ballon de football, tout ça, ce sont des choses qui ont la forme d'une boule. Ça c'est une boule.

Le ventre, c'est la partie basse de ton tronc au-dessus de tes jambes ; c'est l'endroit où il y a ton nombril ; tu sais, le petit trou que tu as dans le ventre et qui est un reste du cordon qui te reliait à ta mère quand tu étais dans son ventre et c'est ce qui abrite, protège tes intestins, donc ton organe digestif. Ça, cette partie basse du tronc, c'est ce qu'on appelle le ventre.

Au sens propre, si tu avais une boule au ventre, une boule dans le ventre, eh bien tu aurais un objet sphérique, donc tu imagines, un ballon de foot dans le bas de ton tronc, dans le ventre, dans l'endroit qui te sert à normalement digérer. Et si c'était le cas, si tu avais un ballon de foot à cet endroit-là, ça te gênerait, ça t'empêcherait de bien respirer, tu te sentirais oppressé. Tu sais, tu ne pourrais pas respirer correctement à cause de cette boule dans le ventre. Ce ne serait pas normal si ça t'arrivait vraiment, si tu avais une vraie boule dans le ventre.

Ça n'existe pas au sens propre, mais au sens figuré, quand on dit « avoir la boule au ventre », eh bien, ça veut dire « avoir une gêne dans le ventre, être gêné, ressentir quelque chose dans le ventre à cause du stress ou de la peur ». Avoir la boule au ventre, c'est être stressé et ressentir ce stress, cette peur, ces émotions négatives dans son ventre, parce qu'il y a évidemment un lien direct entre notre esprit, nos pensées, nos émotions et notre corps. Donc si ça t'arrive, si tu as vraiment la boule au ventre, si tu es stressé, que tu es oppressé, que tu ressens que tu as la boule au ventre, moi je te conseille de bien respirer, puisqu'en agissant sur ton corps, en calmant ton corps, en donnant des systèmes, des signes positifs et calmes à ton corps, eh bien tu vas réussir à influencer ton esprit. Donc le meilleur moyen de se calmer et d'arrêter d'avoir la boule au ventre, d'être stressé, c'est de bien respirer, de se calmer.

On va, pour aller un peu plus loin et te permettre de vraiment bien comprendre les sens ou les moyens d'utiliser cette expression, on va voir à trois petits exemples. Le premier exemple, ce serait d'entendre quelqu'un dire : « Ah, j'ai un test de français la semaine prochaine, je vais passer le TCF, j'ai la boule au ventre ». Donc, si quelqu'un dit ça, ça veut dire qu'à cause du test de français que je dois passer, je suis stressé, je suis stressé, je suis anxieux, j'ai peur, j'ai une gêne dans le ventre, j'ai la boule au ventre.

Tu peux entendre quelqu'un qui dit : « Avant mon premier entretien d'embauche pour obtenir mon premier travail, j'avais la boule au ventre ». Ça veut dire tout simplement : « J'étais stressé, j'avais peur, j'étais anxieux. Cet événement, l'entretien d'embauche, me causait du stress, ça me donnait la boule au ventre ».

Tu peux aussi entendre, j'ai entendu il n'y a pas très longtemps une interview d'une infirmière qui, pendant la crise du coronavirus, devait aller travailler. Donc, les gens étaient confinés, on était enfermé chez nous, mais bien sûr le personnel soignant devait aller travailler à l'hôpital et cette personne disait : « Je vais travailler avec la boule au ventre », « je vais travailler avec la boule au ventre ». En disant ça, évidemment, cette personne, cette infirmière disait qu'elle avait peur, qu'elle était stressée, que lorsqu'elle allait travailler, elle était anxieuse, elle avait tout simplement peur de tomber malade, elle avait la boule au ventre.

Un synonyme de cette expression, un synonyme d'avoir la boule au ventre, ce serait « avoir l'estomac noué ». « Avoir l'estomac noué ». C'est un peu la même chose. L'estomac, c'est juste au-dessus, c'est en haut du ventre, enfin au milieu du ventre on va dire et si ton estomac est noué, c'est-à-dire s'il y a un nœud dans ton estomac, eh bien c'est parce que tu es stressé. Donc, tu ressens ton estomac un peu sensible et ce signe, c'est que tu es stressé, tu as peur, tu es anxieux. Donc avoir l'estomac noué, c'est la même chose qu'avoir la boule au ventre. On aurait pu utiliser dans mes trois exemples précédents « avoir l'estomac noué » à cause du test de français, ou d'un entretien d'embauche, ou encore du coronavirus qui sévit à l'hôpital. Donc « avoir l'estomac noué », c'est un synonyme d'« avoir la boule au ventre » même si on utilise plus souvent « avoir la boule au ventre » en français à l'oral.

Je propose maintenant de pratiquer un peu ta prononciation. Détends-toi, calme-toi, pas besoin d'avoir la boule au ventre pour ça, on est entre nous. Tu te concentres uniquement sur mon intonation et tu répètes pendant le petit temps que je te laisse après. Donc, on y va.

J'avais la boule au ventre.

Tu avais la boule au ventre.

Il avait la boule au ventre.

Elle avait la boule au ventre.

Nous avons la boule au ventre.

Vous aviez la boule au ventr.

Ils avaient la boule au ventre.

Elles avaient la boule au ventre.

Très, très, bien ! Merci d'avoir suivi cet épisode. Je te rappelle que tu peux aller découvrir l'Académie Français Authentique. Les inscriptions sont fermées, donc tu peux tout simplement rejoindre dans un premier temps la liste d'attente. Va sur

www.francaisauthentique.com/academie. Tu auras une description précise de tout ce que l'académie peut t'apporter, les groupes privés Facebook, WhatsApp, etc., les groupes de discussions sur Zoom. Et d'ici à ce que tu nous rejoignes au mois de septembre quand les inscriptions auront ré-ouvert, eh bien, nous aurons mis en place encore plein de choses puissantes pour toi. Et avec l'Académie Français Authentique et Français Authentique en général, tu n'auras plus jamais la boule au ventre au moment de parler français.

Merci de ta confiance, à très bientôt ! Salut !